

115年4月份 新莊高中 午餐食譜

供應人數： 1370 人

供應日數： 20 日

| No. | 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 水果/乳製品 | 總熱量(Kcal) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) | 醣類(g) | 鈉(mg) |
|-----|--------|----|-------|---------|--------|---------|---------|-----------------|-----------|--------|-------|-------|-------|
| 1 | 04月01日 | 三 | 米飯 | 京醬肉片 | 蕃茄炒蛋* | 炒大陸妹 | 雙冬魚丸湯* | 桶柑 | 869.7 | 31.0 | 25.0 | 129.8 | 342.6 |
| 2 | 04月02日 | 四 | 米飯 | 洋芋燒雞 | 三色炒香腸* | 炒油菜 | 肉羹清湯* | | 806.5 | 32.6 | 24.6 | 113.0 | 486.9 |
| 3 | 04月07日 | 二 | 糙米飯 | 黑蜜大排x1 | 焦糖滷豆干* | 炒青江菜 | 玉米蛋花湯* | | 809.2 | 33.6 | 22.2 | 117.8 | 505.8 |
| 4 | 04月08日 | 三 | | 皮蛋瘦肉粥* | 珍珠丸子x2 | 豆沙包x1* | 炒青花菜 | 棗子 | 856.7 | 36.0 | 20.5 | 132.5 | 691.4 |
| 5 | 04月09日 | 四 | 米飯 | 照燒雞丁* | 冬瓜燜豆皮* | 針菇白菜 | 仙草鮮薑甜湯 | | 812.3 | 30.8 | 21.1 | 124.2 | 408.7 |
| 6 | 04月10日 | 五 | 燕麥米飯* | 香酥豬柳* | 翡翠蒸蛋* | 紅蔘油菜 | 海芽大骨湯 | 波蜜100% 蘋果葡萄汁 | 874.4 | 32.4 | 27.2 | 122.6 | 260.6 |
| 7 | 04月13日 | 一 | 胚芽米飯 | 糖醋魚丁* | 炒三丁* | 薑絲小白菜 | 黃芽菜芙蓉湯* | 香蕉 | 886.8 | 35.1 | 23.4 | 137.4 | 231.8 |
| 8 | 04月14日 | 二 | 米飯 | 起司炒雞丁* | 椒鹽甜不辣* | 炒大陸妹 | 肉骨茶湯* | | 808.8 | 33.4 | 22.8 | 116.7 | 584.6 |
| 9 | 04月15日 | 三 | | 紅麴炸雞排x1 | 花枝排x1 | 黑胡椒毛豆莢* | 酸辣湯* | 桶柑 | 851.5 | 34.3 | 27.4 | 118.0 | 708.1 |
| 10 | 04月16日 | 四 | 米飯 | 紅燒肉 | 柴魚蒸蛋* | 炒高麗菜 | 紅豆粉圓甜湯 | | 820.4 | 32.9 | 20.7 | 123.4 | 173.8 |
| 11 | 04月17日 | 五 | 小米飯 | 豆乳雞* | 日式關東煮* | 炒青花菜 | 金針龍骨湯 | 光泉保久豆漿* | 865.2 | 39.1 | 27.4 | 115.1 | 541.7 |
| 12 | 04月20日 | 一 | 糙米飯 | 義式蕃茄豬柳 | 滷香油腐* | 彩椒豆芽菜 | 什錦翠蛋花湯* | 葡萄 | 872.7 | 33.2 | 24.4 | 130.6 | 262.7 |
| 13 | 04月21日 | 二 | 米飯 | 滷炸雞腿x1 | 海茸炒肉絲 | 開陽白菜* | 綠豆甜湯 | | 819.9 | 31.7 | 20.1 | 127.7 | 461.0 |
| 14 | 04月22日 | 三 | 米飯 | 醬爆肉片* | 肉粳大黃瓜 | 柴魚青江菜* | 竹筴紫菜湯 | 香蕉 | 857.7 | 34.2 | 21.9 | 132.5 | 341.8 |
| 15 | 04月23日 | 四 | | 油飯* | 滷蛋x1* | 炒高麗菜 | 味噌肉蛋花湯* | | 820.7 | 30.2 | 26.2 | 112.3 | 554.6 |
| 16 | 04月24日 | 五 | 薏仁米飯 | 栗子雞 | 花枝丸x2 | 炒油菜 | 四神龍骨湯 | 波蜜100% 蔬果汁 | 864.1 | 32.1 | 23.3 | 130.6 | 499.5 |
| 17 | 04月27日 | 一 | 胚芽米飯 | 虱目魚排x1* | 雙丁炒蛋* | 炒大陸妹 | 南瓜濃湯* | 小蕃茄 | 869.2 | 31.4 | 24.0 | 132.1 | 603.5 |
| 18 | 04月28日 | 二 | 米飯 | 三杯鮮菇雞* | 麻婆豆腐* | 蒜香小白菜 | 檸檬愛玉甜湯 | | 799.3 | 31.4 | 20.7 | 121.2 | 414.8 |
| 19 | 04月29日 | 三 | | 咖哩豬肉燴飯 | 雞肉堡x1 | 炒小黃瓜 | 紫菜蛋花湯* | 葡萄 | 897.8 | 31.5 | 24.8 | 136.4 | 383.7 |
| 20 | 04月30日 | 四 | 紫米飯 | 和風洋蔥肉片* | 客家小炒* | 炒高麗菜 | 香菇雞湯 | | 803.8 | 37.7 | 25.5 | 103.8 | 184.5 |

備註 1.水果及蔬菜按季節性調整。

2.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜，另行通知。

❖ 4/3補4/4兒童節放假不用餐。 ❖ 4/6補4/5清明節放假不用餐。

❖ 4/8~10高二校外教學不用餐。

❖ 菜單中記號「*」含有過敏源：(1)麩質穀物(2)甲殼類(3)芒果(4)花生(5)堅果(6)芝麻(7)大豆(8)牛/羊奶(9)蛋(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。

❖ 本校午餐供應皆採國產豬肉和蛋。